



يناير/ كانون ثاني 2025

وجبة إفطار المرحلة الابتدائية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
وجبات الإفطار الكلاسيكية				
أصابع التوست الفرنسي حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Grahams لبن زبادي Danimals ومقرمشات Goldfish Grahams	شطيرة خبز الوافل ونقانق الدجاج حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Grahams لبن زبادي Danimals ومقرمشات Goldfish Grahams	بيغل الإفطار بالبيض والجبن حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Grahams شوفان منقوع طوال الليل مع الكراميل والتفاح	شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Grahams لبن زبادي Danimals ومقرمشات Goldfish Grahams	كعك تيجل بالسجق البقري والجبن حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Grahams لبن زبادي Danimals ومقرمشات Goldfish Grahams
الاختيارات اليومية				
10 كعكات الشوفان بالموز ورقائق الشيكولاتة	9 لفائف القرعة من Hadley Farms	8 خبز الموز	7 أصابع الخبز المقرمشة المحشوة بالقرعة Cinnamon Toast Crunch	6 بان كيك صغيرة بالحلوى الملونة من Eggo
17 وافل بلجيكي بالحلوى الملونة	16 خبز البيجل المحشو بالجبن الكريمي والفراولة	15 لقيمات فطور مغطاة بصوص السكر	14 خبز اليقطين	13 خبز التوست الفرنسي الصغير برقائيق الشوكولاتة من Eggo
24 كعكات الشوفان بالموز ورقائق الشيكولاتة	23 لفائف القرعة من Hadley Farms	22 خبز الموز	21 أصابع الخبز المقرمشة المحشوة بالقرعة Cinnamon Toast Crunch	20 
31 	30 خبز البيجل المحشو بالجبن الكريمي والفراولة	29 لقيمات فطور مغطاة بصوص السكر	28 خبز اليقطين	27 مقرمشات Grahams بطعم الخبز المحمص الفرنسي

فواكه ومشروبات طازجة يوميًا

- سلة الفاكهة اليومية لدينا تشمل التفاح والبرتقال والكمثرى والموز.
- عصير البرتقال 100% متوفر يوميًا.
- اختر من بين الحليب السادة خالي الدسم أو الحليب الخالي من اللاكتوز بنسبة 1%.

لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية؛ يرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS تضم كل وجبة فطور طبقًا رئيسيًا، وفاكهة، وعصيرًا طبيعيًا خالصًا، وأحد اختيارات الحليب. • القائمة عرضة للتغيير. • هذه الهيئة تعمل بمبدأ تكافؤ الفرص.



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
المفضلة لدى الطلاب				
شطيرة Uncrustable وشرايط الجبن، والبريتزل تفانق صغيرة من لحم الديك الرومي مغطاة بدقيق الذرة مجموعة الطاقة النباتية بزبدة الفول السوداني	وجبة بنتو بلحم الديك الرومي قطع الدجاج الصغيرة المقرمشة المغطاة باليقسمات أجنحة دجاج محلية حارة شرايط شبيهة بصدور الدجاج نباتية وخالية من الدجاج من Morningstar	سلطة دجاج مشوي وفواكه برجر مشوي كلاسيكي بالجبن ساندويتش مقرمش نباتي بدون دجاج	شطيرة كلوب بلحم الديك الرومي شطيرة الدجاج المقرمش من Tyson شطيرة الدجاج المقرمش الحار من Tyson معكرونه بيني بولونيز نباتية	شطيرة Uncrustable وشرايط الجبن، والبريتزل بيتزا الجبن بيتزا البيروني مجموعة الطاقة النباتية بزبدة الفول السوداني
الاختيارات اليومية				
6 شرايط صدور الدجاج وقطع الوافل الصغيرة بالقيقب فاصوليا مطبوخة في الفرن بصوص الباربيكو مشروب Sunbelievable مثلج ومجروش من مزيج الخضروات كوب التفاح المهروس البارد زبيب سلطة خضروات جانبية طازجة	7 رقائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن ذرة صفراء حلوة عصير Juicy Juice من مزيج الخضروات كوب من فاكهة الفراولة فواكه مشكّلة من ZeeZees سلطة خضروات جانبية طازجة	8 أفخاذ الدجاج من Tyson وخبز الذرة خضروات مشكّلة و زهرات بروكلي مطهي في الفرن كوب من فاكهة الخوخ سلطة خضروات جانبية طازجة	9 معكرونه بيني ودجاج بصوص ألفريدو مع لفائف خبز العشاء خضروات مشكّلة زبيب سلطة خضروات جانبية طازجة	10 ساندويتش جبن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرايط التفاح الطازج سلطة خضروات جانبية طازجة
13 دجاج باليوسفي وأرز زهرات البروكلي المطهوّ على البخار كوب التفاح المهروس البارد سلطة خضروات جانبية طازجة	14 رقائق الناتشو باللحم البقري والجبن الفاصوليا السوداء بتوابل مكسيكية كوب من فاكهة الفراولة سلطة خضروات جانبية طازجة	15 أصابع يقسمات بالموتزريلا حساء الدجاج المنزلي بالشعيرية بازلاء خضراء ومشروم مشوي بالفرن كوب فواكه مشكّلة من ZeeZees سلطة خضروات جانبية طازجة	16 سباجيتي بصوص سينسي تشيلي الحار وبسكويت على شكل المحار جزر بتغليف من البرتقال الحلو كوب توت مشكّل سلطة خضروات جانبية طازجة	17 بوريتو الفاصوليا والجبن ذرة صفراء حلوة سلطة التفاح والعب سلطة خضروات جانبية طازجة
20  مغلق	21 رقائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن ذرة صفراء حلوة كوب التفاح المهروس البارد سلطة خضروات جانبية طازجة	22 بيروعة ولفائف الخبز الطرية بازلاء خضراء و زهرات بروكلي مطهي كوب من فاكهة الخوخ سلطة خضروات جانبية طازجة	23 شطيرة كوني على طريقة سينسيناتي مع مقرمشات فاصوليا خضراء مطبوخة على الطريقة الجنوبية كوب كمثرى من ZeeZees سلطة خضروات جانبية طازجة	24 قطع صغيرة من الجبن الإيطالي مع صلصة مارينارا خضروات مشكّلة شرايط التفاح الطازج سلطة خضروات جانبية طازجة
27 شرايط صدور الدجاج وقطع الوافل الصغيرة بالقيقب تاتور تونس ذهبية مقرمشة كوب التفاح المهروس البارد سلطة خضروات جانبية طازجة	28 رقائق الناتشو باللحم البقري والجبن الفاصوليا السوداء بتوابل مكسيكية كوب من فاكهة الفراولة سلطة خضروات جانبية طازجة	29 دجاج وأرز من General Tso's كعكة الحظ وعصير الدراجون فروت واليوسفي المثلج المجروش بروكلي وقرنبيط مشوي بالفرن سلطة خضروات جانبية طازجة	30 سباجيتي بصوص سينسي تشيلي الحار وبسكويت على شكل المحار حلقات الجزر كوب توت مشكّل سلطة خضروات جانبية طازجة	31  مغلق
فواكه ومشروبات طازجة يوميًا				
يومياً		<ul style="list-style-type: none"> • قم بإعداد سلطة في منضدة السلطات من الخضروات المقدمة من المزارع إلى حديقة المدرسة أو اختر سلطة خضروات جانبية طازجة. • سلة الفاكهة اليومية لدينا تشمل التفاح والبرتقال والكمثرى والموز. • حافظ على انتعاشك من خلال شرب المياه المنكهة بالفواكه في محطات الارتواء الخاصة بنا. • اختر من بين الحليب السادة خالي الدسم، أو حليب الشوكولاتة خالي الدسم، أو الحليب الخالي من اللاكتوز 1%. • تتضمن كل وجبة غداء طبقاً رئيسياً، وثمرتين من الفاكهة، وثمرتين من الخضروات، واختيار نوع من الحليب. 		
<p>القائمة عرضة للتغيير. • هذه المؤسسة تقدم فرضاً متساوية. • لعرض القائمة الأحدث ومسببات الحساسية الغذائية ومعلومات التغذية، يرجى زيارة schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS</p>				



حصاد الأسبوع

6-10 يناير/ كانون ثاني: كيوي وسبانخ
13-17 يناير/ كانون ثاني: البرقوق والمشروم
20-24 يناير/ كانون ثاني: قطع الأناناس والكرفس
27-31 يناير/ كانون ثاني: الكليميتين والقرنبيط

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
--------	--------	----------	----------	---------

وجبات الإفطار الكلاسيكية

- منتجات الألبان والبروتين: الزبادي وشرائط الجبن
- الحبوب: مجموعة متنوعة من مخبوزات الإفطار والمعجنات وأطباق الحبوب

10	9	8	7	6
أصابع التوست الفرنسي	شطيرة خبز الوافل ونقانق الدجاج كوب خوخ من ZeeZees	بيغل الإفطار بالبيض والجبن زبيب	نقانق الدجاج ووافل محشو بالجبن كوب فواكه مشكّلة من ZeeZees	كعك بيغل بالسجق البقري والجبن كوب كمثرى من ZeeZees
17	16	15	14	13
أصابع التوست الفرنسي	شطيرة خبز الوافل ونقانق الدجاج	بيغل الإفطار بالبيض والجبن	نقانق الدجاج ووافل محشو بالجبن	كعك بيغل بالسجق البقري والجبن
24	23	22	21	20
أصابع التوست الفرنسي	شطيرة خبز الوافل ونقانق الدجاج	بيغل الإفطار بالبيض والجبن	نقانق الدجاج ووافل محشو بالجبن	 مغلق
31	30	29	28	27
 مغلق	شطيرة خبز الوافل ونقانق الدجاج	بيغل الإفطار بالبيض والجبن	نقانق الدجاج ووافل محشو بالجبن	كعك بيغل بالسجق البقري والجبن



موكا الصباح يوم الأربعاء

لطلابنا فرصة للاستمتاع في منتصف الأسبوع: موكا لاتبه مجاني عند اختيار وجبة إفطار متكاملة كل يوم الأربعاء!



فواكه ومشروبات طازجة يوميًا

• سلة الفاكهة اليومية لدينا تشمل التفاح والبرتقال والكمثرى والموز.
• عصير البرتقال 100% متوفر يوميًا.

• اختر من بين الحليب السادة خالي الدسم، أو حليب الشوكولاتة خالي الدسم، أو الحليب الخالي من اللاكتوز 1%.

لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية؛ يُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS تضم كل وجبة فطور طبقًا رئيسيًا، وفاكهة، وعصيرًا طبيعيًا خالصًا، وأحد اختيارات الحليب. • القائمة عُرضة للتغيير. • هذه الهيئة تعمل بمبدأ تكافؤ الفرص.



الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
المصنعات الطازجة DeliFresh				
دجاج مشوي وسلطة فواكه وخبز مسطح شطيرة ملفوفة بدجاج البافلو	سلطة دجاج بافلو والخبز المسطح شطيرة مزدوجة من Smucker's Uncrustables	سلطة كوب الرئيسية والخبز المسطح ساندويتش كلوب ساب	سلطة المقبلات BLT والخبز المسطح بارفيه الليمون والفراولة	سلطة صدور الديك الرومي والخبز المسطح شطيرة مزدوجة من Smucker's Uncrustables
أطباق الدجاج المفضلة				
شطيرة دجاج Rich-Fil-Yay	شرائح الدجاج الطرية وقطع وافل صغيرة	أجنحة الدجاج وخبز الذرة	أجنحة دجاج محلية حارة وقطع وافل صغيرة	شطيرة الدجاج المقرمش الحار من Tyson
إبداعات مخصصة				
بيتزا Big Daddy's بالجبن بيتزا Big Daddy's سوبريم	بار إعداد الخبزة الحارة (تشيلي) على طريقة سينسيناتي: 3 طرق أو جبن ساندويتش نقانق اللحم البقري مع مقرمشات المحار	برجر مشوي كلاسيكي بالجبن برجر كاوبوي	أعدّ شطيرة البوريو الخاصة بك رقائق التاتشو باللحم البقري والجبن	بيتزا Big Daddy's بالبيروني بيتزا Big Daddy's بالجبن
خيارات نباتية				
ناجتس نباتي بدون دجاج ولفائف الخبز	معكرونة سباجيتي بولونيز نباتية ولفائف الخبز	ساندويتش مقرمش نباتي بدون دجاج	بوريو فيبيستا بالفاصولياء السوداء	سلطة البحر الأبيض المتوسط والخبز المسطح
10	9	8	7	6
كيلباسا مع خبز البريتزل	بيتزا بالجبن بعجينة سميقة	بوريو لحم البقر والفاصولياء بالفلفل الأحمر الحار	فيلي تشيز ستيك	دجاج ترياكلي وأرز بني
17	16	15	14	13
رقائق Tostito وتغميسة دجاج بصوص البافلو	بيتزا باللحم البقري والبيروني بعجينة سميقة	قطع صغيرة من الجبن الإيطالي مع صلصة مارينارا	بيني ودجاج أفريودو مع أصابع الخبز	دجاج باليوسفي والأرز البني
24	23	22	21	20
كيلباسا مع خبز البريتزل	بيتزا بالجبن بعجينة سميقة	بوريو لحم البقر والفاصولياء بالفلفل الأحمر الحار	فيلي تشيز ستيك	 مغلّق
31	30	29	28	27
 مغلّق	بيتزا باللحم البقري والبيروني بعجينة سميقة	قطع صغيرة من الجبن الإيطالي مع صلصة مارينارا	بيني ودجاج أفريودو مع أصابع الخبز	دجاج باليوسفي والأرز البني
الفواكه والخضروات				
شرائح التفاح الطازج عصير باننش الفواكه من Juicy Juice عصير Berry Blue المثلج من Cool Tropics حساء طماطم بالكريمة بازلاء خضراء	كوب توت مشنّج عصير باننش الفواكه من Juicy Juice ذرة ذهبية جزر بتغليف من البرتقال الحلو	كوب من فاكهة الخوخ مشروب المانجو والخبز المثلج من Cool Tropics فاصوليا خضراء مطبوخة على الطريقة الجنوبية كرفس مقرمش	كوب من فاكهة الفراولة عصير باننش الفواكه من Juicy Juice الفاصوليا السوداء بتوابل مكسيكية	كوب التفاح المهروس البارد عصير باننش الفواكه من Juicy Juice عصير Razz-A-Dazzle المثلج من Cool Tropics بطاطس مموجة مقلية مقرمشة زهرات البروكلي المطهوّ على البخار
حصاد الأسبوع		قائمة طعام خاصة		فواكه ومشروبات طازجة يوميًا
6-10 يناير/ كانون ثاني: كيوي وسبانخ 13-17 يناير/ كانون ثاني: البرقوق والمشروم 20-24 يناير/ كانون ثاني: قطع الأناناس والكرفس 27-31 يناير/ كانون ثاني: الكليمينتين والقرنبيط		 أضف شطيرة زيد الفول السوداني والمرى من Smucker's Uncrustables إلى غداءك مقابل دولار واحد فقط عند اختيار وجبة غداء كاملة!		• قم بإعداد سلطة في منضدة السلطات من الخضروات المقدمة من المزارع إلى حديقة المدرسة. • تتضمن سلة الفاكهة لدينا التفاح والبرتقال والكمثرى والموز. • استمتع بعصير البرتقال بنسبة 100% والماء المضاف إليه الفاكهة في محطات الترطيب الخاصة بنا. • اختر من بين الحليب السادة خالي الدسم، أو حليب الشوكولاتة خالي الدسم، أو الحليب الخالي من اللاكتوز 1%. • تتضمن كل وجبة غداء طبقًا رئيسيًا، وثمرتين من الفاكهة، وثمرتين من الخضروات، واختيار نوع من الحليب.